УПРАЖНЕНИЯ
ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИМ

ДЛЯ МЛАДЩИХ ШКОЛЬНИКОВ

**1.Упражнение «Утюжки»** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Работа стоп к себе и от себя. (Развивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы).

**2.Утюжки с разворотом** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Стопы работают из шестой позиции в первую, т.е. круговые движения. (Улучшает нижнюю выворотность ног).

**3.Лягушка** И. П. - лежа на спине, согнуть колени и соединить стопы. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пятъ-шесть зафиксировать положение. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. (Разрабатывает выворотность, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц бедра).

**4.Циркуль И. П**. - лежа на спине, развести обе ноги в стороны, затем вернуть в исходное положение. (Способствует коррекции О – образных ног).

**5.Наклоны к ногам** И. П. – сидя, ноги раскрыты в стороны, стопы натянуты. Поочередные наклоны к одной и другой ноге. (Растягивает боковые мышцы корпуса, улучшает подвижность суставов позвоночника).

 **6.Складочка** И.П. – сидя ноги вытянуты вперед. Наклоны к ногам. Корпус прижимается к ногам, колени не отрываются от пола. (Улучшает гибкость позвоночника, растягивает межпозвоночные диски, повышает эластичность мышц бедра).

 **7.Махи ногами** И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Махи на 90 градусов поочередно каждой ногой. (Укрепляет мышцы бедра).

**8.Поднятие ноги с опусканием в сторону** И.П. - И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Поднять ногу на 90 градусов, опустить ее в сторону, опять поднять на 90 градусов, и опустить в исходное положение. Затем другой ногой (Развивает выворотность, растягивает паховую мышцу, укрепляет мышцы голени и бедра).

**9.Стрела** И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Обе ноги поднять на 45 градусов и медленно опустить в исходное положение. (Способствует укреплению мышц пресса).

10.**Уголок** И.П. – лежа на спине, руки в стороны. Рывком подымаем корпус вверх, ноги отрываются от пола согнутые в коленях на 90 градусов. Затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет мышцы брюшного пресса, и мышцы спины.)

 **11. Забрасываем ноги за голову** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, поднимаем ноги и касаемся носками пола за головой. Затем возвращаемся в исходное положение (Улучшает гибкость позвоночника, укрепляем мышцы живота).

**12. Корзинка** И.П. - Лежа на животе, опираемся на ладони, локти вытянуты руки раскрыты в стороны. Сгибаем ноги в коленях и ногами пытаемся достать до головы. (Способствует гибкости позвоночника).

**13. Кошечка** И.П. – стоя на коленях, поднимаем спину вверх затем прогнуться. (Развивает гибкость позвоночника и шейных позвонков).

**14.Батман наверх** И.П. – Стоя на колени нога выводиться назад на носок. Делаем батман наверх, затем возвращаем ногу в исходное положение. Повторить все с другой ноги. (Развивает силу ног, ягодичную мышцу, эластичность мышц бедра.)

**15. Березка** И.П. – стоя на лопатках, руки на локтях упираются под спину. (Развивает устойчивость, укрепляет позвоночник и мышцы ног).

 **16.Разножка**. И.П. – стоя на лопатках, руки упираются под спину. Обе ноги разводим в строну, затем возвращаем в исходную позицию (Улучшает устойчивость, выворотность, шпагат и танцевальный шаг).

**17.Прогиб** И.П. – Лежа на спине выгнуть корпус наверх, опираясь на плечи и стопы. Затем вернуться в исходное положение (Укрепляет мышцы спины и ягодичные мышцы).

**18.Упражнение** И.П. – упор на плечи и на ногу согнутую в колени, другая нога упирается на носок, ее поднять вверх, и опускаем на носок. (Укрепляет ягодичные мышцы, мышцы спины, голеностопа , голени и бедра).

**19.Упражнение** И.П. – Лежа на спине обе ноги подняты вверх. Опускаем правую ногу в сторону, затем подымаем ее в исходное положение, затем опускаем левую ногу в сторону и возвращаем ее в исходное положение. (Укрепляет мышцы и развивает эластичность паховой мышцы)

**20.Лодочка** И.П. – лежа на животе, руки вперед. Прогиб в спине, покачивание вверх – вниз. (Укрепляет мышцы спины, рук, ног).

**21.Упражнение** И.П. – Лежа на спине, руки вдоль корпуса, обеими ногами перекат за голову. (Укрепляет пресс, развивает гибкость позвоночника).

**22.Мостик** И.П. – лежа на спине, опираемся на согнутые ноги и руки. (Развивает гибкость и подвижность плечевого сустава).

 **23.Упражнение** И.П. – Стоя на коленях делаем «кошечку», затем выходим в стойку на положение прямых ног, опираясь на ладони, затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет спину, развивает эластичность мышц бедра, голени, способствует растягиванию подколенных мышц).

**24.Ножницы** И.П. – Сидя, ноги поднять на 45 градусов. Поочередно скрещивать ноги. (Укрепляет все группы мышц ног, живота, приучает к ощущению вытянутости ног).

 **25.Упражнение** И.П. – Лежа на боку, поднимаем верхнюю ногу на 45 градусов, нижней ногой подбиваем верхнюю ногу. (Приучает к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы).

**26.Коробочка** И.П. – Лежа на животе, поднимаем ноги согнутые в коленях наверх, и захватываем руками щиколотки. (Развивает гибкость поясничного и плечевого сустава и мышц спины).

**27.Разножка** И.П. – Сидя на полу обе ноги вверх. Делаем разножку обеих ног до пола и обратно. (Разрабатывает силу ног, паховую мышцу, укрепляет спину).

**28.Лягушка** 2 И.П. лежа на спине, подтягиваем обе ноги к себе, колени сильно прижимая к полу. (Развивает верхнюю выворотность ). Лягушка на животе И.п. – лечь на живот. Руки согнутые в локтях. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Вначале, сделать «Маленькую лягушку» - немного согнув колени Затем делаем «Большую лягушку» - Сгибаем колени, подтягивая стопы как можно больше к себе.

**29.Шпагат** И.П. – С положения упора на колено, вытягиваем ногу вперед. (Развивает балетный шаг, подколенную мышцу и мышцу бедра).

**30.Поперечный шпагат** И.П. – С положения продольного шпагата, разворачиваем ноги в поперечный. (Развивает выворотность и балетный шаг).

**31.Солнышко** И.П. – Сидя на полу обе ноги вперед. Разводим ноги в стороны, корпус ложиться вперед, ноги сдвигаются сзади. Затем все наоборот. (Придает эластичность мышцам ног, развивает выворотность и балетный шаг).

**32.Упражнение для стоп «Покачивание»** И.П. – сиди на коленях, ноги вместе, руки касаются пола. Подымаем колени с пола, перенося тяжесть тела на верхний подъем стопы, и делаем небольшие покачивания.

**33. Упражнение для стоп – «Вырастаем – приседаем»** И. п. – как в предыдущем упражнении «Вырастаем» - выпрямляя колени, немного прошагав руками вперед, стопы ног остаются в предыдущем положении. Вернуться в исходное положение.